ROK II.

Nr. 16.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOWY HYGIENIE



„HALINA KONOPACKA trenująca na olimpijskim stadjonie".

Drugi zeszyt sierpniowy.

Cena egz. 50 groszy.



Wesołe wyścigi.

POCZĄTEK ROKU PRACY

Igrzyska Olimpijskie mamy już poza sobą. Minął rok, w którym wszystkie prace sportowe, cały wysiłek zarówno ze strony czynników organizacyjnych, jak też i samych sportowców skierowany był głównie, żeby nie powiedzieć wyłącznie, ku podniesieniu maksymalnych wyników, ku wyrobieniu jednostek najlepszych.

Prace nad popularyzacją sportów, nad ich rozpowszechnieniem i ugruntowaniem w masach, odkładaliśmy, na później, na okres po-olimpijski, nie mogąc podołać wszystkim zadaniom naraz.

Dziś, kiedy zaprzątające uwagę całego świata igrzyska olimpijskie zostały zakończone, czas zwrócić uwagę na leżące odłogiem pole pracy, czas choćby zgruba naszkicować linje wytyczne, po których iść winien program najbliższych naszych prac.

W sporcie kobiecym zadania, czekające realizacji, są liczne i pilne. W pierwszym rzędzie nasuwa się kwestja propagowania ćwiczeń cielesnych w szerszych masach kobiet. W tej dziedzinie pierwszy głos należy do zarządów klubów sportowych, które myśleć winny o sposobach, jakimi dążyć należałoby w celu powiększenia liczby swych członkiń, zdobywając dla idei kultury fizycznej obojętne dotąd jednostki. Niemniej mają tu do powiedzenia wszelkiego rodzaju społeczne stowarzyszenia kobiece, które w interesie swych członkiń zająć się muszą zainteresowaniem ich dla sprawy ćwiczeń cielesnych. W tej kwestji nasuwają się duże możliwości: stowarzyszenia społeczne mogą bądź organizować kółka sportowe we własnym zakresie, bądź też tworzyć międzystowarzyszeniowe kluby sportowe dla członkiń tych stowarzyszeń, które klub taki powołają do życia, bądź też starać się o uzyskanie ulg i ułatwień dla swych członkiń w istniejących już klubach sportowych. Każda z wymienionych trzech możliwości ma swoje zalety, a o wyborze jednej z nich decydować muszą warunki miejscowe i stosunki w stowarzyszeniach panujące.

Oddzielny rozdział w rozważaniach snutych na temat demokratyzacji sportu wśród kobiet, należy się kategorji osób niestowarzyszonych. O zorganizowaniu ćwiczeń cielesnych w formie przedewszystkiem gier ruchowych pomyśleć winny nietylko poszczególne związki sportowe, lecz również zainteresowane w sprawie tej zarządy miast i władze państwowe. Kwestja ćwiczeń cielesnych dla niestowarzyszonych należy do jednej z najtrudniejszych do rozwiązania. Ze względu na jej wielką doniosłość dla społeczeństwa w jednym z najbliższych numerów „Startu" do sprawy tej powrócimy.

———o———

Nadchodzący rok pracy (w sporcie — podobnie jak w szkolnictwie, rozpoczynamy rok po wakacjach — na jesieni) stawia specjalne zadanie do spełnienia przed związkami państwowemi, a raczej — ściśle mówiąc — przed referentkami sportu kobiet w poszczególnych związkach państwowych i okręgowych. Dzięki uchwałom, na wiosnę odbytego w Warszawie, Kongresu dla spraw sportu i wychowania fizycznego kobiet, we wszystkich związkach państwowych, obejmujących te dyscypliny sportu, które są uprawiane przez kobiety, utworzone zostały bądź referaty, bądź też komisje kobiece. Zakres pracy tych nowopowstałych komórek organizacyjnych nie został jeszcze dokonany ani w teorji, ani też w praktyce. Jest to więc zadanie, które spełnić należy w roku bieżącym.

Rola referentek i komisyj kobiecych przy związkach sportowych stać się może bardzo doniosłą i wywołać pożądane zmiany w dotychczasowym układzie stosunków. Szczególniej ważne i pilne są sprawy związane z kontrolą lekarską zawodniczek, warunkami technicznemi zawodów, metodą zaprawy sportowej, propagandą sportu oraz fachową i troskliwą zarazem opieką nad poszczególnemi klubami. Dotychczas związki opiekują się raczej zawodnikami, niż klubami. Te ostatnie wydane są własnemu losowi, napróżno nieraz czekając pomocy od związku. Unormowanie sprawy zawodów sportowych także jest kwestją domagającą się racjonalnego rozwiązania.

Rozpoczynający się rok pracy po wypoczynku wakacyjnym stawia nas tedy w obliczu ważnych i pilnych spraw. Od tego, w jaki sposób i jak szybko zostaną one rozwiązane — zależeć będzie dalszy postęp w dziedzinie nietylko demokratyzacji sportów, lecz zarazem w zakresie racjonalizacji kierunku pracy.

FIŃSKA KOBIECA ODZNAKA SPORTOWA

Z pośród krajów skandynawskich najbardziej rozpowszechnioną jest odznaka sportowa w Finlandji. Gdy na miejscu bliżej zapoznałam się z całokształtem pracy, zmierzającej do jak największego jej spopularyzowania, zrozumiałam, iż rezultaty pracy są konsekwentnym wynikiem doskonałej organizacji, nietylko propagującej, ale również znakomicie ułatwiającej jej otrzymanie.

W zależności od wieku młodzież dzieli się na następujące grupy: 1) do 10 lat; 2) 11 — 15; 3) 16—40 i 4) powyżej tego wieku. Wymagane minima w każdej konkurencji są względnie niskie, aby każdy normalny osobnik, bez specjalnego treningu, mógł je osiągnąć. W doborze konkurencyj widzimy tendencję, aby odznaka mogła wykazać możliwie wszechstronny rozwój fizyczny osobnika.

Konkurencje i minima poszczególnych odznak sportowych są następujące:

Odznaka dla młodzieży poniżej 11 lat.

1. Gimnastyka podług programu.

2. a) Skok wzwyż z robiegu, noga określona, min. 60 cm. albo b) skok wdal z miejsca, minimum 120 cm.

3. Rzuty dużą piłką. Wspólna długość rzutu dla obu rąk 20 m., min. dla lewej ręki 8 m.

4. Celowanie małą piłką z odległości 3 m. Na 10 rzutów trafić min. prawą ręką 3 razy, lewą raz.

5. Podbijanie piłki. Odbijanie małej piłki od ziemi kolejno po 10 razy każdą dłonią albo b) podbijanie piłki palantem. Na 10 uderzeń min. 5 razy podbić na odległość 8 m.

6. Bieg 50 m. — 10 sek. i bieg 500 m. 4 min.

7. Marsz 1 km. — 12 min.

8. Do wyboru:

a) Pływanie z pasem korkowym — 25 m. Styl dowolny. b. Jazda na nartach 2 km. Czas dowolny. c. Jazda na łyżwach. d. Wiosłowanie bez sterowania.

Odznaka dla dziewcząt w wieku 11 — 15 lat.

1. Gimnastyka podług programu.

2. Skok wzwyż. noga określona, ponad prętem nie sznurkiem, min. 70 cm.

3. Skok wdal z rozbiegu 4 m. wspólnie dla obu nóg, dla lewej min. 150 cm. albo b) skok z miejsca, 140 cm.

4. Rzut piłką uszta bądź woreczkiem z piaskiem wagi 1½ kg. i wielkości 20 cm². Min. odległości dla prawej ręki 10 m. dla lewej 5 m., albo b) rzut piłką dużą razem dla obu rąk 20 m., min. dla lewej 8 m.

5. Rzut do celu małą piłką z odległości 5 m. Na 10 rzutów trafić prawą ręka 3 razy, lewą — min. 1 raz.

6. Podbicie piłki palantem. Na 10 uderzeń min. 5 trafionych i podbitych na odległość 10 m.

7. Bieg 75 m. — 13 sek. i 1000 m. — 8 min.

8. Marsz 3 km. — 30 min.

9. Pływanie 50 m. albo jazda na nartach min. 4 km.

10. Do wyboru: a) jazda na łyżwach naprzód i wtył; b) wiosłowanie; c) jazda na rowerze 5 km. — 20 min.

Odznaka dla kobiet. Wiek 16 — 40 lat.

1. Gimnastyka podług programu.

2. Skok wzwyż z rozbiegu, noga określona — 85 cm.

3. Skok wdal z rozbiegu 5½ m. dla obu nóg, minimalny skok dla dowolnej nogi 3 m., albo skok wdal z miejsca 175 cm.

4. Rzut oszczepem. Wspólna odległość dla obu rąk min. — 24 m dla lewej ręki — 9 m.

5. Celowanie małą piłką z odległości 5 m. Na 10 uderzeń trafić prawa ręką — 3 razy, lewą — 1 raz.

6. Podbijanie piłki palantem. Na 10 uderzeń trafić 5 razy tak, aby podbić na odległość 10 m.

7. Bieg 100 m. 17 sek. i bieg 1500 m. — 10 min.

8. Marsz 5 km. 50 min.

9. Pływanie 100 m. oraz do wyboru: a) pływanie w sukniach, b) pływanie na plecach, c) nurkowanie, d) sztuczne oddychanie i ratowanie tonących.

10. Jazda na nartach 5 km. — 40 min.

11. Do wyboru: łyżwiarstwo, wiosłowanie, jazda na rowerze 10 km. 40 min.

Odznaka dla kobiet w wieku powyżej 40 lat.

1. Gimnastyka podług programu.

2. Skok wzwyż 70 cm.

3. a) Skok wdal z rozbiegu dla prawej i lewej nogi wspólnie — 4 m. dla lewej — 150 cm. Z miejsca 140 cm.

4. Rzut oszczepem 20 m. wspólnie dla obu rąk, albo rzut piłką uszatą 30 m. jak wyżej.

5. i 6. Jak poprzednio.

7. Bieg 100 m. — 20 sek. oraz 1000 m. — 8 min.

8. Jak poprzednio.

9. Pływanie 75 m. reszta jak poprzednio.

10. Jazda na nartach 4 km. — 40 min.

11. Jak poprzednio.

Wyższa odznaka dla kobiet poniżej 40 lat.

1. Gimnastyka podług programu.

2. a) Skok wzwyż 1 m. albo b) skok wdal z rozbiegu, wspólnie dla obu nóg 6½ m. i z miejsca 185cm.

3. a) Rzut oszczepem wspólnie dla obu rąk 30 m. b) rzut piłką dużą wspólnie dla obu rąk 50 m. c) rzut do celu małą piłeczką 10 razy. Trafić prawa ręką 3 razy, lewą — 1 raz. d) Podbijanie piłki 10 razy, na odległość min. 20 m.

4. Bieg 100 m. — 16 sek., oraz 2000 m. — 12 min.

5. Pływanie 200 m. oraz do wyboru: a) rozebranie się w wodzie i wrzucenie ubrania do łódki. b) płynąc na plecach, trzymać tonącego na przestrzeni 25 m., c) nurkowanie na głębokości 3 — 4 m. w określonym celu. d) dawać wskazówki nieumiejącemu pływać.

6. Odbycie wycieczki min.: 3 mil pieszo. albo na łyżwach, nartach, bądź 5 mil rowerem, motocyklem, automobilem, motorówką, aeroplanem.

7. Praca praktyczna: a) wyprać, wymaglować i wyprasować materjał wagi 10 kg., albo b) 8 godzin w ciągu dnia pracować w polu, w ogrodzie, bądź w lesie, c) spiłować i porąbać ¼ metra sześć. drzewa.

Charakterystycznem jest dla kobiecej lekkoatletyki w Finlandji, co zresztą ujawnia się w odznace, iż duża uwagę zwraca się na umiejętność celowania, oraz na jednakowy rozwój prawej i lewej kończyny zarówno u górnych, jak u dolnych. Poza tem widzimy, iż umiejętność pracy fizycznej stawia się prawie na równi z konkurencjami sportowemi.

Wydawaniem odznak sportowych zajmuje się centrala w Helsingforsie. Egzamin na odznakę można złożyć nawet w najmniejszej miescowości, w której znajdują się przynajmniej 3 osoby, które ją posiadają. Tworzą one wtedy komisję i ta na blankiecie otrzymanym z centrali zaświadcza, iż dana osoba spełniła warunki, konieczne dla jej otrzymania. Blankiet zostaje odesłany do centrali i w określonym terminie otrzymują wszyscy jednocześnie odznakę.

Wszystkie konkurencje należy wykonać w ciągu roku kalendarzowego. Przeważnie czyni się to w okresie od 20. VIII. — 30. IX. i od 20. IV. — 30. V. Jeżeli w jakiejś miejscowości niema odpowiednich warunków dla wykonania pewnych konkurencyj np. pływania, można, po zaaprobowaniu przez centralę, być od tego zwolnioną.

Wszystkie odznaki wydaje się dn. 1 stycznia. Jest to „idrottsmarkets födelsedag“ — dzień urodzin odznaki.

M. Jakubowiczowa.

ŻEGLARSTWO JAKO SPORT KOBIECY

Gdy dochodzą nas wieści o nowym uprawianym przez kobiety sporcie, zatrzymujemy się nad zagadnieniem, czy dany sport jest dla kobiet odpowiedni, czy odpowiada ich właściwościom fizycznym i psychicznym.

Ostatnio szersze obywatelstwo wśród kobiet zaczął uzyskiwać sport żeglarski. Uprawiany przez kobiety u nas już około czterech lat — w tym roku zamanifestował się nazewnątrz przez udział pań w regatach, jako samodzielnych sterniczek.

Zastanówmy się nad właściwościami tego sportu.

Pierwszą właściwością, uderzającą oczy każdego laika, jest wybitna estetyka tego sportu. Piękno kształtu rozpostartego na wietrze żagla jest pięknem swoistem i niezatartem.

Żeglarstwo jest sportem, który wymaga dużego przygotowania. Żeglarka musi być dobrą pływaczką i wioślarką. Są to warunki nieodzowne, bez których nie wolno zacząć prowadzić samodzielnie łodzi. Gdy wiatr ucichnie a trzeba dotrzeć do przystani — trzeba umieć na wiośle dojechać, na „pych“, czy „rumaną“, stojąco z jednem wiosełkiem, a gdy łódź się wywróci — nietylko nie należy tonąć, ale i łódź uratować, żagle odczepić i manatki połapać.

Zaradność jest to wielki walor wychowaczy żeglarstwa.

A dalej?

Jest to sport, który wyrabia ogromnie decyzję, wolę, cierpliwość, odwagę i pewność siebie.

Ktoś, kto nie ma zaufania do siebie i łodzi — żeglarzem nigdy nie będzie.

Na każdy powiew wiatru, czy ruch prądu wody— trzeba natychmiast odpowiedzieć stosownym ruchem żagla czy steru. Brak decyzji nie jest tu dopuszczalny.



W porcie żeglarskim Wojsk. Klubu Wiośl. w Warszawie.

Ta więc szkoła szybkiego i niezawodnego reagowania na zachodzące zmiany — jest dla psychiki kobiecej bardzo cenną.

Żeglarz niezdecydowany, który będzie coraz to w inną stronę żaglem i sterem pociągał, będzie zawsze patałachem, któremu „wiatr będzie się stale w żagle śmiał“ (w gwarze żeglarskiej oznacza to łopotanie żagla przy złem nastawieniu na wiatr).

Jazda na łodzi żaglowej przy silnym wichrze, gdy łódź silnie pochyloną nad wodą utrzymuje się w równowadze tylko ciężarem własnego ciała wychylonego niemal całkowicie za burtę, w napięciu wszystkich mięśni — jest bardzo silnie skoncentrowanym wysiłkiem fizycznym. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że nigdy tak dużego wysiłku fizycznego nie dałam przy żadnej wycieczce wioślarskiej, przy żadnym treningu pływackim, jak kilkakrotnie na żaglu w ciągu jednej godziny wichru i burzy.

Ta najpiękniejsza bodaj walka sportowa, walka z żywiołem stanowi jeszcze jeden wielki urok żeglarstwa.

W dzień cichy i jasny, jazda spokojna po szklistej fali wody, przy leciuchnym wietrzyku jakiż to odpoczynek i odprężenie dla nerwów.

A więc — z wiatrem na szerokie wody — coraz więcej rąk kobiecych niech ujmuje stery i szkoty.

J. S.



Sześcioletnia Osińska jest najmłodszą naszą żeglarką.

PIERWSZY ŻEGLARSKI BIEG PAŃ

W jednym z najmłodszych sportów w Polsce, a najmłodszym, choć tak odpowiednim, ze sportów kobiecych, został uczyniony duży krok naprzód.

Do programu wielkich propagandowych regat, urządzonych staraniem Polskiego Związku Żeglarskiego przed paroma tygodniami na jeziorze w Trokach pod Wilnem wprowadzono po raz pierwszy bieg pań. Do biegu zgłosiły się 4 zawodniczki, trzy z Yacht-Klubu Polski i jedna z Sekcji Żeglarskiej AZS. Warszawa. Warunki biegu niesprzyjające, silny wiatr północno wschodni z deszczem. Trasa długości 4 klm. Pierwsze miejsce uzyskuje p. Aleksandrowiczówna (4. K. P.); drugie p. Peche (4. K. P.). Poza tem p. Aleksandrowiczówna odnosi wielki sukces startując w biegu panów (trasa 6 klm.) i zdobywając trzecią nagrodę na 14 startujących łodzi.

Wprowadzenie biegów pań do programu regat żeglarskich będzie pomyślnym czynnikiem w pracy nad rozpowszechnieniem wśród kobiet tego pięknego i posiadającego wielkie walory wychowawcze sportu.

Jaga.

SAMOOBRONA KOBIETY



Kółko sportowe „Jaskółka" przy Państw. Semin. W Brzeżanach.

Niektóre sporty, poza korzyściami, że się tak wyrażę, na dalszą metę obliczonemi, jak powiększenie siły charakteru, przynoszą korzyści bezpośrednie, udzielając wartościowych wskazówek praktycznych, mogących być nieraz zastosowanemi z powodzeniem w przeróżnych wypadkach, kiedy jesteśmy zmuszeni do samoobrony. Jeszcze niedawno część tych dyscyplin sportowych, które nazywano nawet „sportami samoobrony" była szanowaną i uważaną za pożyteczną właśnie ze względu na tę praktyczną zastosowalność. Jeśli później, równocześnie z pogłębieniem ogólnego pojmowania sportu, abstrahującego od momentu utylitarności, zaczęto je cenić dla walorów wewnętrznych, nie znaczy to, by w razie potrzeby — na szczęście coraz rzadziej, w kulturalnych środowiskach, zachodzącej — nie mogły być z doskonałym skutkiem użyte.

Bo mimo wszystko nie jesteśmy jeszcze nigdzie i nigdy zabezpieczeni przed brutalną napaścią łobuza, rabusia czy też pospolitego pijaka, którą trzeba udaremnić pewnie i spokojnie, uchodząc z opresji bez szwanku i starając się nie przyczyniać napastnikowi niezasłużenie wielkiej krzywdy. Ten ostatni moment odgrywa tu rolę niemało ważną. Wielu mężczyzn — i niejedna kobieta — w kieszeni noszą rewolwer. Ale postrzelić, czy może nawet zastrzelić osobnika, nieraz w gruncie rzeczy wielce poczciwego, który pod wpływem monopolowej czystej zapomniał, iż jest właściwie furmanem w zakładzie mleczarskim, a poczuł w sobie ducha wielkich kondotjerów, a raczej (nie zna natyle historji) — poczuł poprostu pociąg do awanturowania się, to byłoby zapewne przykrem dla najbardziej nawet niemiłosiernego i bezwzględnego człowieka. Czy nie lepiej grzecznie i łagodnie obezwładnić... i oddać na przechowanie do najbliższego komisarjatu.

Mężczyzna w takich wypadkach zastosować może znajomość boksu, zapaśnictwa, szeregu innych, wymagających jednak siły znacznej, sportów. Ale co ma czynić słaba niewiasta, która, nota bene, jest na zaczepki ordynarne narażoną o wiele częściej?

Istnieje jeden system samoobrony, odpowiadający jej wyśmienicie: japońskie jiu-jitsu!

Sztuka samoobrony, wypracowana drogą wiekowego doświadczenia w krainie Wschodzącego słońca oparta jest na gruntownej znajomości anatomji; naciśnięcie, z minimalnym wysiłkiem, pewnych wrażliwych punktów ciała, wykręcanie stawów, wykorzystanie siły i wagi przeciwnika na jego niekorzyść — oto zasady jiu-jitsu. Dotknąwszy delikatnie palcem ten czy ów nerw, eteryczna białogłowa może zmusić do natychmiastowej kapitulacji roslego draba.

Byłoby zbyt pięknie, gdyby to magiczne jiu-jitsu, ten przemądry wynalazek chytrych i sprytnych nipponów — nie wymagało niczego, poza chęcią zastosowania. Bez wątpienia, zawadjactwo wszelakie zniknęłoby z powierzchni świata raz nazawsze.

Lecz niestety — a może na szczęście — jiu-jitsu też wymaga, zanim się stanie bronią bezlitosną — dłuższej nauki i zaprawy. Nie wymaga, jak już zaznaczyliśmy, siły fizycznej. Wymaga jednak pewności oka, zwinności, orjentacji i zimnej krwi. Wymaga poza tem znajomości tych „achillesowych pięt", jak się okazuje jednak dość licznych, jakie przedstawia ciało ludzkie, i tych, nieraz dość skomplikowanych chwytów, jakiemi należy się posługiwać, chcąc bezpiecznie i wygodnie obezwładnić awanturującego się jegomościa. Oczywiście, są to rzeczy łatwiejsze do nabycia, niż czterdziestocentymetrowe bicepsy lub pluca o sześciu litrach pojemności. To też jiu-jitsu można się nauczyć prędzej i łatwiej.

Wymagając giętkości, orjentacji i spokoju, jiu-jitsu, oczywiście rozwija te zalety u tych, którzy się uprawianiu japońskiej sztuki oddają. Wpływa zarazem dodatnio na rozwój fizyczny, dostarczając okazji do niewielkich wprawdzie, ale niemniej pożytecznych wysiłków. Jest więc poczęści i łagodnym, dostosowanym doskonale do potrzeb kobiety systemem gimnastycznym, co jeszcze bardziej podkreśla jego wartość.

Kobiety zbyt może często starają się iść śladami mężczyzny i gustują, czy usilują gustować, w sportach gwałtownych, ostrych, z którymi im doprawdy nie do twarzy. Rugby, boks, base ball są nie dla nich. A posiadając sztukę jiu-jitsu, można... połamać kości z uśmiechem na ustach, z takąż gracją i wytworną elegancją, z jaką się wywija rakietą na korcie tenisowym...

Dlatego też samoobrona kobiety — to przedewszystkiem, to nadewszystko jiu-jitsu.

Wiktor Junosza.



Chwyt „proszę za mną".



Środkowy moment smashu.

Z TECHNIKI GRY W TENNISA



Początek uderzenia, zwanego „smash".

Z pośród licznych w literaturze zagranicznej podręczników do gry w tennisa, jest zaledwie jeden tylko napisany z myślą, o zaprawie tennisowej specjalnie dla kobiet. Autorką książki tej jest Zuzanna Lenglen, najznakomitsza i najsławniejsza do chwili obecnej tennisistka francuska.

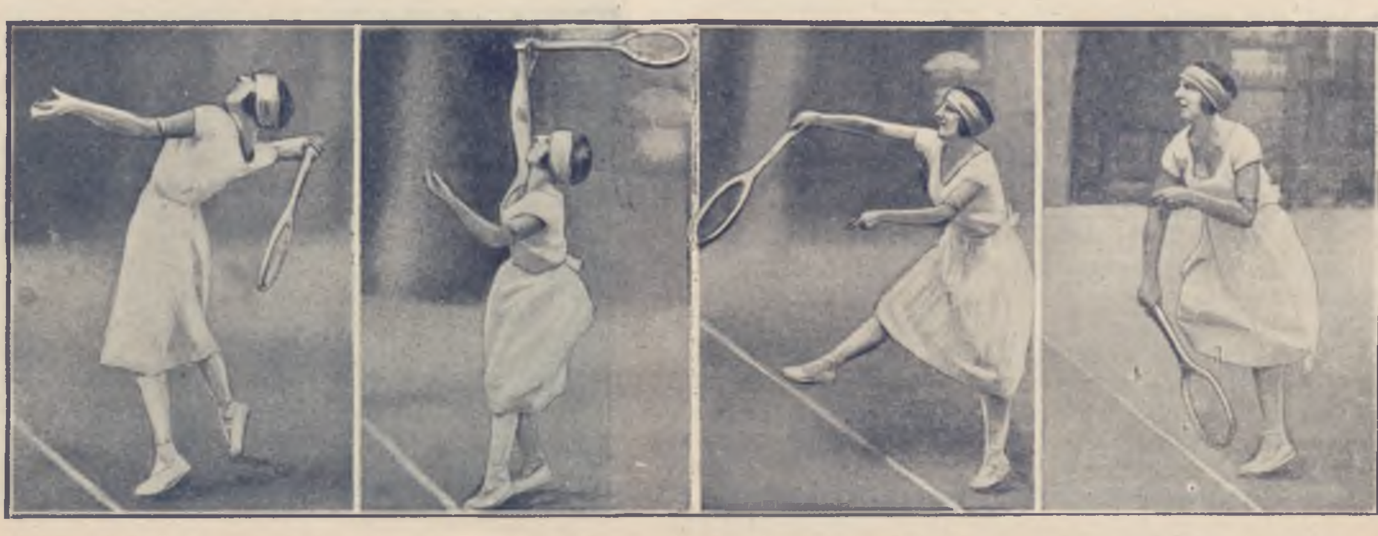
W książce swej Zuzanna Lenglen daje wyczerpujące wskazówki o urządzeniu placów tennisowych, wyborze rakiety, nauce gry, racjonalnym treningu, przygotowaniach dodatkowych, a wreszcie o taktyce i metodzie gry turniejowej.

Cały szereg rozdziałów z książki tej, traktujących specjalnie o poszczególnych uderzeniach w tennisie oraz taktyce i stylu — zasługują na specjalne uwzględnienie. W sprawach tych rozpoczniemy druk całej serji artykułów na jesieni. W artykule niniejszym pragnę jedynie wyciągnąć z książki p. Lenglen szereg wskazówek ogólnych, mających pierwszorzędną wartość zarówno dla początkujących, jak i dla „turniejowych" tennisistek.

———o———

Tennis dawno już przestał być uważany jedynie za przyjemną rozrywkę. Patrząc na rozgrywki dobrych tennisistów, łatwo przekonamy się, że tennis jest sportem, wymagającym kwalifikacji fizycznych tego samego stopnia, co inne sporty zawodniczo uprawiane. Tennisista dzisiejszy rozporządzać musi w równym stopniu walorami natury fizycznej, jak wytrzymałość, siła i ogólna sprawność organizmu, oraz wysokiemi kwalifikacjami umysłu, psychiki i woli, jak — taktyka, szybka orjentacja, spokój nerwów, wola zwycięstwa.

Gra w tennisa polega nietylko na uderzeniu piłki rakietą tak, aby ta upadła w granicach zakreślonego pola. Chodzi tu przedewszystkiem o to, aby zdobyć punkt nie dzięki słabości przeciwnika, lecz skutkiem własnej wysokiej klasy gry, nie uciekając się do ude-



Serwis w czterech kolejnych fragmentach.



„Drive" z prawej strony w trzech kolejnych fazach.

rzeń perfidnych, złośliwie dezorjentujących przeciwnika. — Nie znaczy to zresztą bynajmniej, aby grający uważał sobie za punkt honoru odbijać piłkę tak, aby nie sprawić trudności przeciwnikowi, aczkolwiek — przed laty kilkunastu — w złym tonie było grać przy siatce smash'ami ze względu na trudności odbicia piłek takich przez przeciwnika.

Każdy początkujący w tennisie pragnąc osiągnąć dobre rezultaty w przyszłości, winien starać się o to, aby od początku znaleźć się w dobrych rękach. Jest to szczególniej ważne, jeśli chodzi o trzymanie rakiety i sposób prowadzenia rakiety przy odbijaniu piłek w poszczególnych uderzeniach. Należy trenować kolejno wszystkie rodzaje uderzeń, słuchając uwag trenera lub doświadczonych graczy. — Praca, polegająca na stopniowem uczeniu się poszczególnych sposobów uderzeń w tennisie jest bardzo żmudna i wymaga wielkiej cierpliwości, ale gwarantuje w przyszłości możność osiągnięcia pomyślnych rezultatów.

Kwestja nabycia umiejętności różnych uderzeń jest specjalnie ważną dla tennisistek. Naogól kobiety grają zawsze tym samym starym systemem: z głębi placu, długiemi mocnemi drive'ami. Jest to gra monotonna i wyczerpująca, a polega na wyczekiwaniu, która ze stron odda wreszcie drive'a w siatkę lub na aut. Dobra gra według dzisiejszych wymogów, nie powinna ograniczać się na drive'ach, musi być prowadzona szybko zapomocą voley'ów i smash'ów. — W grze prowadzonej szybko, w grze, w której dominuje system ataku przy siatce, olbrzymią rolę odgrywa wytrzymałość fizyczna, wymagająca specjalnej zaprawy organizmu. Jakkolwiek więc trening ściśle tennisowy jest najważniejszy, temniemniej należy uprawiać inne ćwiczenia cielesne, jak gimnastyka, biegi krótkie, skoki i t. p.

Ćwicząc się w grze w tennisa, należy pamiętać, że najlepszym treningiem jest rozgrywanie meczów, wówczas bowiem nabywamy tak ważnych umiejętności taktycznych, uczymy ustawiać się do piłki, staramy się brać każdą, nawet najtrudniejszą piłkę, do której przy zwykłym przerzucaniu piłek bez gry nawet nie próbowalibyśmy biec. — Dlatego też po nabyciu pewnych umiejętności w odbijaniu piłek dobrze jest w trakcie każdego treningu rozegrać jeden mecz, lub nawet parę setów.

Początkujący lub ci, którzy uczą się dopiero jakiegoś specjalnego uderzenia (np. voley, drive, chop, smash i t. p.), winni początkowo wkładać w uderzenia mniej siły, maksimum uwagi kierując na dokładność i prawidłowość jego wykonania. Szybkość i gwałtowność szkodzą precyzji, jeżeli chodzi o początkujących.



Od lewej: 1) voley z prawej strony, 2) voley od lewej strony, 3) nizki voley z backhandu (czyli lewej).

Trenując zasadnicze uderzenie z prawej i lewej strony, pamiętać należy przedewszystkiem o dostatecznej długości piłek, starając się umieszczać je jak najbliżej linji autowej. Dużo uwagi i wiele pracy poświęcać należy t. zw. „backhandowi“, t. j. uderzeniom z lewej strony. Serwis wymaga znów specjalnie pracowitej nauki, tembardziej, że przyjęty jest dziś powszechnie serwis zgóry, wymagający dużej siły i precyzji ruchu. Serwowanie z dołu, do niedawna ulubione przez kobiety, wychodzi dziś z użycia wobec małej stosunkowo efektywności tych piłek, które są zbyt łatwe do odbicia.

Jeśli chodzi o trening przygotowawczy do rozgrywek, Lenglen słusznie stwierdza, że sposób jego przeprowadzenia jest rzeczą indywidualną. O sobie pisze w następujący sposób: „kładę się spać dość wcześnie, jem rzeczy lekko-strawne, pijam trochę herbaty i kawy, unikam nadmiernego zmęczenia w ćwiczeniach przygotowawczych, staram się odsunąć od siebie wszystko, co może wywołać we mnie stan zdenerwowania. Co do ćwiczeń uprawiam gimnastykę, pracuję nad wyrobieniem wytrzymałości fizycznej, skaczę przez skakankę, uprawiam skoki wzwyż, trochę biegów. Wszystkie te ćwiczenia wykonuję w sposób, nieobciążający mnie nadmierne zmęczeniem. Wreszcie codzień trenuję przez pół godziny w ten sposób, że kolejno przerabiam wszystkie rodzaje uderzeń, zwracając główną uwagę na uderzenia, które najsłabiej opanowałam. Na zakończenie rozgrywam jednego seta w pojedyńczej, lub dwa sety w podwójnej grze“.



Lili Alvarez, najlepsza tennisistka europejska.

„Nie zaniedbuję nigdy treningu o ścianę, którą uważam za najlepszego przeciwnika. Mogę trenować o ścianę wszystkie rodzaje uderzeń z największą dla siebie korzyścią. Ściana oddaje w treningu tennisowem nieocenione usługi“.

W czasie rozgrywek turniejowych należy uzbroić się w cierpliwość. Nerwowość jest najgorszym doradcą gracza. Cierpliwość pozwoli nam wykryć słabą stronę przeciwnika i wykorzystać jego braki przez zastosowanie odpowiedniej taktyki. Pozwoli również na zachowanie spokoju i zimnej krwi.

Odwaga — jest drugą niezastąpioną zaletą tennisisty. Nigdy nie można powiedzieć sobie zgóry, że mecz jest przegrany. Przeciwnie, należy zawsze dążyć w grze nie do honorowej przegranej, lecz do zwycięstwa, niezależnie od wartości przeciwnika. W trakcie meczu chwilowe niepowodzenie, a nawet zdecydowana przewaga przeciwnika nie powinna odbierać odwagi słabszemu. Należy walczyć nietylko o wygraną, lecz o najlepszy możliwie wynik.

Grając, należy pamiętać o szczegółach, które możnaby ująć w następujące punkty:

1. Nie spuszczać z oczu piłki dopóty, dopóki nie zostanie ona uderzona.

2. Zachować na placu ciągłą ruchliwość, po odbiciu piłki biec na pozycję środkową, być zawsze w gotowości do biegu.

3. Nigdy nie lekceważyć przeciwnika.

4. Studjować sposób gry przeciwnika, poznać jego słabe strony, poczem zastosować grę ofensywną.

5. Grać w sposób urozmaicony, zmieniać sposoby uderzeń, dezorjentując przeciwnika.

6. Starannie przygotowywać się do meczów, unikając jednak przetrenowania.

7. W czasie meczu zachować spokój, nie tracić głowy i nie poddawać się depresji wskutek przewagi przeciwnika.

Najtrudniej w czasie meczu jest zdobyć się na spokój i opanowanie nerwów. Gra w tennisa, kiedy w każdym momencie prowadzona jest zacięta walka o każdą piłkę, wywołuje zawsze pewną nerwowość. Zadaniem tennisisty jest tedy nad nerwowością tą zapanować, w ten tylko bowiem sposób, może on zapewnić sobie prowadzenie gry „z głową“ i opanowanie sytuacji.

K. M

IGRZYSKA IX OLIMPJADY W AMSTERDAMIE

Dziewiąte igrzyska olimpijskie mamy już poza sobą jako fakt dokonany. Wielka rewja wysiłków, jakie w ciągu lat poprzedzających rok 1928 zostały dokonane przez poszczególne państwa w imię i pod znakiem nowoczesnych igrzysk olimpijskich, przesunęła się przed zdumionemi oczami świata, którzy z najwyższem zdziwieniem skonstatować musiał, że granica wysiłku ludzkiego nie została jeszcze przekroczona. Rekordy, znaczące maksimum wysiłku, na jaki zdobyć się może człowiek w działalności sportowej, padały w Amsterdamie jedne po drugich. Potężna twierdza możliwości ludzkich nie została jeszcze zdobyta, ani też poszczególne jej okopy zbadane czy wyczerpane nie zostały. Od lat stawiane pytanie: do jakich granic maksymalnych dojść może człowiek w pokonywaniu przeszkód, jakie każdemu człowiekowi stawia przestrzeń, a przedewszystkiem ograniczona sprawność jego ciała i sił, — nie została rozwiązana. Trzymają się wprawdzie rekordy niektóre — jak 10,4 sek. w biegu na 100 mtr., jak długo jednak trzymać się będzie rekord ten — nikt odpowiedzieć nie zdoła. Lada dzień zjawić się może nowy fenomen ciała i ducha, stawiając nowy typ graniczny możliwości ludzkich.

Igrzyska amsterdamskie, raz jeszcze, w sposób niezaprzeczalny udowodniły tę wielką prawdę, o której niektórzy z nas przekonani byli już przedtem. Wynik zależy nietylko od sił fizycznych, jakiemi rozporządza człowiek w sporcie. Niewątpliwie, dobre warunki, kondycje fizyczne, higjeniczny sposób życia stanowią nieodzowne podłoże wszelkiej pracy sportowej, skierowanej ku osiągnięciu dobrego wyniku. W tej przesłance kryje się zresztą wartość sportu, który pomyślany zo-



Mistrzyni olimpijska we floretach Niemka Maier.



Halina Konopacka, mistrzyni olimpijska w rzucie dyskiem na boisku amsterdamskiem.

stał jako czynnik regeneracji fizycznej, poprawy rasy. Ale ponadto dziś — kiedy rekordy zostały posunięte bardzo wysoko, w grę wchodzi przedewszystkiem czynnik psychiczny, któremu na imię — wola!

Istotnie. Przebieg wielu konkurencyj olimpijskich w Amsterdamie szczególniej lekko-atletycznych, jasno uwydatnił, że o zwycięstwie, o wyniku decyduje w pierwszym rzędzie wola wytrwania, która panuje i popędza ciało nawet wtedy, kiedy jest ono już zupełnie wyprute z sił. Może najbardziej klasycznem potwierdzeniem wyłuszczonego wyżej „pewnika sportowego" — jest wielki biegacz fiński, Nurmi. Jego kondycja fizyczna jest bardzo dobra, ale nie lepsza od warunków fizycznych, jakimi rozporządza wielu innych biegaczy. To, co wyróżnia Nurmiego w wielkiej rodzinie sportowych wielkości świata, nosi imię — szalonej woli wytrwania i zwycięstwa. Maska twarzy Nurmiego w momencie największego wysiłku i najstraszliwszego zmęczenia nosi znamiona zaciętości i woli chcenia. Ta właśnie szalona wola, największa, jaką kiedykolwiek oglądał świat na boiskach sportowych, stanowi o fenomenalności i zagadkowości fińskiego biegacza. „Tajemniczy sfinks", jak nazywają Nurmiego wszystkie międzynarodowe dzienniki, jest zaiste przedziwnym akumulatorem woli, niezrównanym taktem zegara, któremu dorównać mógłby jedynie również potężny jak on, — fenomen woli.

Przykładów, w których o zwycięstwach olimpijskich decydowała wola, panująca nad umęczonem do ostatnich granic ciałem — możnaby mnożyć do cyfry zgoła poważnej. Nie o cyfrę nam wszakże chodzi, lecz o fakt, który potrzebny nam jest do stwierdzenia, że w przepysznym kalejdoskopie igrzysk, w cudownej rewji najlepszych atletów świata, w straszliwych, morderczych walkach o zwycięstwo, ten właśnie heroizm woli stanowi najpiękniejszy rys i najbardziej wartościowy dorobek igrzysk. Przekonaliśmy się raz jeszcze, że sport nietylko usprawnia mechanizmy cielesne, lecz zarazem kształtuje ducha i stwarza wspaniałe wartości moralne. Z tą chwilą sport staje się pozycją niezwykle dodatnią w ogólnem dążeniu ludzkości do kształtowania pełnego człowieka.



Japonka Hitomi i Niemka Radke walczą o 1 miejsce w biegu olimpijskim na 800 mtr.



Amerykanka, Robinson, mistrzyni olimpijska w biegu na 100 mtr.

Twierdzenie powyższe, wyrażające się w słowach, że o zwycięstwie decyduje przedewszystkiem wola, sprawdziło się również, jeżeli chodzi o udział naszych zawodników w igrzyskach olimpijskich. Przegrali ci, na których liczyliśmy, a w których zawiodła wola. Mam tu na myśli lekkoatletów, którzy startowali w biegach. Mówiąc przed igrzyskami o szansach naszych lekkoatletów, porównywaliśmy suche wyniki cyfrowe, które przedstawiały się dla nas nienajgorzej. I tu właśnie popełniliśmy błąd: w rachunku matematycznym porównywania naszych wyników z wynikami zagranicznymi nie wzięliśmy pod uwagę czynnika woli. Dlatego też obliczenia nasze musiały się załamać, kiedy zawodnikom naszym zabrakło woli.

Niespodziewanie, wbrew wszelkim rachunkom przedolimpijskim, niezwykły sukces w Amsterdamie odnieśli nasi szabliści. Przed czterema laty w Paryżu — przegrali w pierwszej rundzie, nie odnosząc ani jednego zwycięstwa. Obecnie — po zwycięstwie nad Holendrami, Amerykanami, Belgami, Anglikami i Niemcami — Amsterdam wysunął szable nasze na trzecie

miejsce w świecie, pasując nas w jednym rzędzie obok największych potęg w szabli — Włochów i Węgrów.

Patrząc na walki, jakie staczali nasi szermierze w Amsterdamie, stwierdziliśmy nietylko kolosalną poprawę klasy w technice szermierczej naszych zawodników, lecz z najwyższem zdumieniem i wzruszenem obserwowaliśmy to napięcie woli i sil nerwowych, jakie wykazywali w walkach polscy zawodnicy. Pomimo odniesionych ran i bolesnych cięć — prowadzili walkę za walką z niewzruszną wolą wytrwania i zwycięstwa.

Z radością skonstatować musimy, że biorące udział w igrzyskach zawodniczki nasze wykazały dużo serca, ambicji i woli zwycięstwa.

Na plan pierwszy nasuwa się oczywiście nazwisko Haliny Konopackiej. Mistrzyni nasza zdobyła pierwsze i jedyne dotąd mistrzostwo olimpijskie w historji sportu polskiego. Wspaniałym swoim wynikiem zwróciła oczy całego świata na sport polski, dla siebie zaś zdobyła olbrzymią sławę. Halina Konopacka należała do rzędu tych olimpijczyków, którzy wywołali największe echa i najbardziej entuzjastyczne komentarze z prasie zagranicznej. Nawet prasa niemiecka, niezadowolona wskutek porażki w dysku olimpijskim pań swej najlepszej zawodniczki Reuter, zamieściła szereg artykułów, najeżonych sążnistemi pochwałami — „Konopacka jest prawdziwym fenomenem sportu, czytamy w jednym z dzienników niemieckich. Dysk jej posiada olbrzymią szybkość jeszcze w chwili, kiedy nie wyleciał jej z rąk. Posiada ona nerw sportowy i wspaniałą ambicję. Jej doskonałe warunki fizyczne, uroda, wdzięk i sposób zachowania się na boisku — wszystko to czyni z niej jeden z najpiękniejszych typów fizycznych w sporcie współczesnym".

Halina Konopacka jest istotnie typem sportowym „pur sang" i służyć może jako wzór do naśladowania dla naszych sportsmenów. Obok niewątpliwie dużych zdolności, może nawet wybitnego talentu do rzutów, posiada olbrzymią wytrwałość w pracy sportowej. Trenuje niezwykle systematycznie, nie zaniedbuje niczego, aby utrzymać się w doskonałej formie. Jej serce i ambicje sportowe są nieporównane. Groźniejsza konkurencja zawsze staje się przyczyną lepszych wyników i nie jest przypadkiem fakt, że na wielkich zawodach międzynarodowych dysk jej przemierza coraz większą odległość.

Wynik Konopackiej jest jednym z najbardziej wartościowych rekordów IX igrzysk olimpijskich. Zdystansowała ona swą najbliższą konkurentkę, amerykankę Copeland o przeszło 2 metry (Konopacka — 39 mt. 62 cmt., Copeland — 37 mt. 08 cmt.). Jest to różnica nienotowana w żadnej innej konkurencji olimpijskiej. Konopacka jest tedy w dalszym ciągu klasą dla siebie nietylko w kraju lecz w całym świecie.

Dzięki wynikowi Konopackiej przeżyliśmy wszyscy w stadjonie niezapomniane chwile. Sztandar Polski poraz pierwszy w historji igrzysk olimpijskich wciągnięty został na główny maszt i poraz pierwszy w stadjonie olimpijskim zabrzmiały tony mazurka Dąbrowskiego.

Halina Konopacka najlepiej reprezentowała Polskę sportową na igrzyskach amsterdamskich.

Pozostałe zawodniczki nasze spisały się naogół bardzo dobrze. Młodziutka szesnastoletnia Kilosówna z Górnego Śląska zdołała wejść do finału w biegu na 800 mtr., bijąc w przedbiegu siedem reprezentantek innych krajów. W finale, przy niezwykle silnej konkurencji, wobec niesłychanie szybkiego tempa, przychodzi na ósmem miejscu kompletnie wyczerpana.



Zastęp gimnastyczny Holenderek zdobył mistrzostwo Igrzysk Olimpijskich w Amsterdamie.

Tabacka odpada w przedbiegu (800 mtr.), przychodząc na 5-em miejscu przed pięcioma innemi zawodniczkami.

Kobielska na dwadzieścia parę zawodniczek, biorących udział w dysku olimpijskim, zajmuje zaszczytne ósme miejsce, co stanowi wynik zgoła zadawalający, jeśli weźmiemy pod uwagę jej młody wiek i małą rutynę zawodniczą, szczególniej na terenie międzynarodowym. Zresztą — żaden z naszych olimpijczyków - lekkoatletów nie zajął nietylko lepszego, lecz nawet równego miejsca.

Breuerówna z powodu niedyspozycji fizycznej nie startowała zupełnie, czego należy żałować, bowiem wyniki olimpijskiej setki pań dowodzą, że w konkurencji tej nie byłaby ostatnią.

Wreszcie — ostatnia nasza zawodniczka olimpijska — pływaczka Kajzerówna. Wylosowała najsilniejszy przedbieg w biegu pływackim na 100 mtr. stylem klasycznym. W przedbiegu tym odpadła, przychodząc na ostatniem miejscu. Wynik jej był najsłabszy, jeśli chodzi o udział naszych pań w igrzyskach olimpijskich. Przyznać wszakże należy, że w sporcie pływackim poza Ameryką, Holandją i Niemcami żaden niemal kraj nie ma nic do powiedzenia.

Reasumując powiedzenia powyższe, należy przyznać, że kobieca reprezentacja olimpijska Polski dała naogół wyniki więcej niż zadawalające i dobrze zasłużyła się polskiej sprawie sportowej.

——o——

Słów kilka należy poświęcić ogólnym refleksjom na temat igrzysk amsterdamskich.



Stadjon olimpijski w Amsterdamie przedstawiał się imponująco. Poszczególne pawilony — szermierczy i bokserski — wystawiono okazale. Pływalnia natomiast nie stała na wysokości zadania i nie umywała się nawet do wspaniałej pływalni paryskiej, wystawionej przed 4-ma laty z okazji ówczesnych igrzysk olimpijskich.

Poniżej wszelkiej krytyki zorganizowano biuro prasowe, które funkcjonowało w sposób urągający nowoczesnym wymogom prasy światowej. Informacje i komunikaty redagowano zaledwie w ramach paru sportów, w minimalnej liczbie egzemplarzy, z licznemi błędami i nieścisłościami, w formie suchej cytaty nazwisk, przy których, aż nazbyt często, brakowało wyników.

Igrzyska amsterdamskie, aczkolwiek nieporównanie mniej wspaniałe aniżeli paryskie, pod względem sportowym stały na poziomie bardzo wysokim. Zawodnicy Olimpijscy reprezentowali klasę bardzo wysoką, walczyli niezwykle ambitnie i z całą zaciętością. Dali oni prawdziwy koncert sportowy i zaprezentowali plastycznie cały urok i moralne piękno idei olimpijskiej.

K. Muszałówna.

OD REDAKCJI

Szczegółowe sprawozdanie z igrzysk olimpijskich (turnieje kobiece) łącznie z bogatym działem ilustracyj — zamieścimy w numerze następnym.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. — zł. 60; ⅛ kol. zł.35 ; 1/10 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 12—2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.